CURRY D'AUBERGINE ET COURGETTE

INGRÉDIENTS

- 500 g courgette
- 290 g aubergine
- 300 ml lait de coco
- 135 g d'oignon jaune
- 15 ml huile d'olive
- Paprika
- Cumin
- Coriandre
- Curcuma
- Gingembre en poudre
- Gros sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 45MN
TEMPS TOTAL : 55MN

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser la plaque du four avec du papier de cuisson.

Commencez par laver et couper en dés les courgettes et aubergines. Versez-les sur la plaque. Versez un filet d'huile d'olive et saupoudrer de gros sel. Enfourner pour 13 minutes.

Pendant ce temps épluchez l'oignon et l'émincer (hacher). Verser celui-ci dans une sauteuse avec l'huile d'olive, une pincée de gros sel et tous les épices. Cuire à feux moyen et mélanger.

Une fois les oignons translucides, ajoutez les courgettes et aubergines. Mélangez pour que les légumes s'imprègnent bien des épices pendant 3 minutes environ. Puis verser le lait de coco. Baissez le gaz à feu doux et laissez mijoter pendant 15 minutes.

Mélangez de temps en autre.

Servir chaud en accompagnement avec du poulet mariné et du riz si vous le souhaitez.

Ou en version végétarienne avec des lentilles corail cuites ou des pois chiches rôtis.